Беражыце сябе

«НАЙЛЕПШЫ КРЭМ — ТОЙ, ЯКІ МОЖНА НАМАЗАЦЬ НА БУТЭРБРОД»,

або Чаго хоча наша скура

Паўгода таму мне падарылі абсалютна новы для мяне сродак для догляду скуры — міцэлярную ваду. На працягу некалькіх месяцаў я штовечар праціраła ёй твар перад сном. Але зусім нядаўна, пасля таго як паслухала вэбінар біёлага і аўтара курса па стварэнні фітакасметыкі сваімі рукамі Вольгі БУКАТ, перастала гэта рабіць. Чым небяспечная міцэлярная вада, а таксама іншыя памылкі, якія многія з нас па няведанні дапускаюць пры доглядзе скуры, — адказы на гэтыя пытанні шукайце ніжэй. Акрамя таго, Вольга навучыла чытаць этыкеткі на крамнай касметыцы, каб пазбягаць небяспечных рэчываў у яе складзе, і падзялілася некалькімі рэцэптамі фітакасметыкі, якую кожнаму пад сілу зрабіць сваімі рукамі.

Пра шкоду міцэлярнай вады ды гідрафільнага алею

— Вольга, як і чым параіце здымаць макіяж?

— Самы лепшы спосаб — змываць яго малачком для дэмакіяжу. Наносім яго на ватны дыск і праціраем скуру да таго часу, пакуль ён не застанецца чыстым. Можна знайсці і набыць якаснае малачко ў экалагічных касметычных кампаній. Асабіста ж я ўжо шмат гадоў карыстаюся дэмакіяжам, які раблю сама літаральна з чатырох інгрэдыентаў: гідралат (у складзе якога вада і выцяжка з расліны, атрыманая шляхам паравой дыстыляцыі), эмульгатар, лапуховы алей, які карысны для веек, і вітамін Е. І ні на што іншае яго не прамяняю. Малачко зручнае тым, што вельмі мякка змывае касметыку і яго, менавіта ноччу, калі мы спім, ідуць галоўныя працэсы аднаўлення скуры. Таму менавіта працяглы салодкі сон дапамагае нам лепш, чым любы крэм. Але калі вы ўсё ж вырашыце карыстацца начным крэмам, майце на ўвазе, што ён мусіць быць вельмі якасны, у яго склад павінны ўваходзіць самыя дарагія алеі — насення прымулы, журавін, парэчак, абляпіхі, пшанічных зародкаў... Летам карыстацца начным крэмам не варта, бо скура пацее і алеі, якія ўтрымліваюцца ў ім, могуць замінаць гэтаму працэсу.

Што датычыцца скрабаў, то прымяняць іх рэкамендую не часцей, чым 1-2 разы на тыдзень. Прычым скраб мусіць быць мяккі (без жорсткіх гранул, якія здольны пашкоджваць ліпідны бар'ер). Вы не павінны адчуваць яго на скуры, калі робіце масажна-масіравальныя рухі. Увяліце навобмацак рысавы крухмал ці пылок сасны — прыблізна такім лёгкім і пушыстым павінен быць скраб.

у адрозненне ад іншых сродкаў, не трэба змываць, бо, застаючыся на скуры, яно працягвае аказваць ахоўнае ўздзеянне. Ведаю, што многія актыўна карыстаюцца міцэлярнай вадой ці гідрафільным алеем, якія апошнім часам увайшлі ў моду. Але, на жаль, не ўсе ведаюць, што гэтыя сродкі для зняцця макіяжу небяспечныя для нашай скуры. У сваім складзе яны ўтрымліваюць дастаткова агрэсіўныя ПАВы (павярхоўна актыўныя рэчывы), якія пры працяглым прымяненні здольныя яе пашкоджваць, рабіць маленькія дзірачкі ў ліпідным бар'еры. Таму, калі ўжо карыстаецеся міцэляркай, абавязкова змывайце яе цёплай вадой, яна ні ў якім разе не павінна застацца на твары. А ад гідрафільнага алею я наогул раю адмовіцца. Ну ці ў крайнім выпадку мінімізаваць яго прымяненне да літаральна аднаго разу ў месяц. Яго можна выкарыстоўваць тады, калі вам трэба змыць вельмі водаўстойлівы макіяж. У гэтым выпадку кароткачасовае — літаральна на паўхвіліны — яго нанясенне на скуру дапушчальна. Нанеслі і адразу ж змываем цёплай вадой.

— Што датычыцца дзёнага крэму, мне было карысна даведацца, што яго трэба наносіць на ўвільготненую гідралатам скуру. Магчыма, ёсць нейкія нюансы, якія датычацца начнога крэму, скрабаў?

— Не ўсе ведаюць, што начны крэм — неабавязковы этап догляду твару. Бо менавіта ноччу, калі мы спім, ідуць галоўныя працэсы аднаўлення скуры. Таму менавіта працяглы салодкі сон дапамагае нам лепш, чым любы крэм. Але калі вы ўсё ж вырашыце карыстацца начным крэмам, майце на ўвазе, што ён мусіць быць вельмі якасны, у яго склад павінны ўваходзіць самыя дарагія алеі — насення прымулы, журавін, парэчак, абляпіхі, пшанічных зародкаў... Летам карыстацца начным крэмам не варта, бо скура пацее і алеі, якія ўтрымліваюцца ў ім, могуць замінаць гэтаму працэсу.

Што датычыцца скрабаў, то прымяняць іх рэкамендую не часцей, чым 1-2 разы на тыдзень. Прычым скраб мусіць быць мяккі (без жорсткіх гранул, якія здольны пашкоджваць ліпідны бар'ер). Вы не павінны адчуваць яго на скуры, калі робіце масажна-масіравальныя рухі. Увяліце навобмацак рысавы крухмал ці пылок сасны — прыблізна такім лёгкім і пушыстым павінен быць скраб.

Раю адзін тыдзень у годзе, а лепш больш, даваць скуры адпачынак ад усіх касметычных сродкаў, нават самых лепшых. Пажадана гэта рабіць у «бархатны» сезон, калі сонца ўжо не такое агрэсіўнае і ёсць меншая верагоднасць зарабіць фотастарэнне.

Пра насенне лёну ды дэзадаранты без алюмінію

— Як даглядаць самую далікатную скуру вакол вачэй, бо менавіта тут з'яўляюцца першыя зморшчынкі?

— Вазьміце звычайныя ватныя дыскі і разрэжце нажніцамі на палавінкі-паўмесяцы. Так выглядаюць экалагічныя патчы пад вочы, якія мы будзем макаць у спецыяльную сумесь, зробленную сваімі рукамі. Падзялюся двума сваімі любімымі рэцэптамі. Вельмі добра зрабіць патчы пад вочы з настою насення лёну. Апошняе заліваем вадой на гадзіну. І потым у слізістую вадзічку, якая атрымалася і выдатна падцягвае скуру, абмакваем нашы паўмесяцы. Кладзём пад вочы і вытрымліваем не больш за 5-7 хвілін, затым змываем рэшткі маскі цёплай вадой. Рабіць гэтую працэдуру рэкамендуецца лежачы. Для другога рэцэпту спатрэбіцца спелае авакада і агурок (экалагічна чысты, са сваёй градкі). З авакада лыжкай саскрабаем мякаць і дадаём свежы агурочны сок (замест агурка можна ўзяць мінеральную ваду). Калі ў вас сухая скура, можна дадаць пару кропель аліўкавага ці льнянога алею. Гатуйце сумесь для патчаў у малюсенькай піяле, не трэба рабіць яе шмат, дастаткова па чайнай лыжцы кожнага інгрэдыенту. Калі хочаце зрабіць патчы пра запас, то можна выкласці 14 паўмесяцаў у плоскі кантэйнер, перасцілаючы харчовай плёнкай, і захоўваць у халадзільніку тыдзень.

— На што варта звяртаць увагу, набываючы сродкі для догляду скуры ў краме? Як чытаць этыкеткі? Якіх інгрэдыентаў не павінна быць у складзе касметыкі?

— Я лічу, што гэта адказнасць кожнай жанчыны — добра разбірацца, што можна і што нельга наносіць на сваю скуру, ведаць, чым небяспечныя некаторыя касметычныя рэчывы. Касметыка, якой мы карыстаемся, у ідэале павінна мець цалкам натуральны састаў, быць літаральна ядомай, каб яе можна было намазаць на бутэрброд. Гэта звязана з тым, што наша скура ў ліку іншых выконвае функцыю ўсмоктвання. І яна здольная праводзіць тыя рэчывы, якія мы на яе наносім, унутр арганізма. А цяпер падумайце, навошта нам патрэбныя агрэсіўныя кансерванты, іоны, якія ёсць у складзе многіх касметычных сродкаў? Правільна, іх лепш пазбягаць! У прыватнасці, лепш цалкам адмовіцца ад дэзадарантаў з алюмініем, бо апошні здольны накопліваецца ў нас у арганізме, а гэта можа быць небяспечна, бо падпахавая ўпадзіна знаходзіцца блізка ад малочнай залозы. Навошта рызыкаваць, падвяргаць сябе небяспецы? Тым больш у продажы ёсць цудоўныя дэзадаранты без алюмінію. Акрамя таго, можна карыстацца салявымі дэзадарантамі на аснове алюмакаліевых квасцоў ці мінералу алуніту. Таксама лепш пазбягаць шкоднае рэчыва дыяксан (яго могуць утрымліваць рэчывы з канчаткам -eth на этыкетцы). Небяспечным кампанентам касметыкі з'яўляюцца ўсе PEG, а таксама спалучэнне літар EDTA (у ідэальнай касметыцы яго быць не павінна, бо ён разбурае ліпідны слой) ды нафтапрадукты (мікракрысталічны воск, парафін, вазелін, Mineral oil, Petrolatum). Многія кампаніі выкарыстоўваюць маркетынгавы ход — на этыкетку вялікімі літарамі выносяць актыўныя кампаненты: сок алоэ, алей бабасу ці вінаграднай костачкі, вітамін Е, калаген. Склад нам здаецца ідэальны, і мы, радасныя, што папесцім сваю скуру ідэальнай касметыкай, забіраем гэта дадому. Важна чытаць поўны склад крэму — для гэтага шукайце абрэвіятуру INCI. Побач з ёй вытворца абавязаны прапісваць усе рэчывы, што ўваходзяць у яго склад. Прычым кампаненты запісаны ў паслядоўнасці ад большага да меншага па колькасці. Часта бывае, што тыя рэчывы, дзеля якіх вы набываеце крэм, могуць быць у канцы спіса — складаць нязначны працэнт.

Ёсць сайты, на якіх можна праверыць вашу касметыку, даведацца бал бяспекі канкрэтнага сродку. Прычым, што зручна, правяраць можна як асобныя кампаненты, у якіх вы сумняваецеся, так і цэлы склад крэму. Навічкам раю пачаць з сайта ecogolik.ru.

Пра пудру з костачкі авакада ды альтэрнатыву дарагому хларафілу

— Вы сказалі, што ўсе касметычныя сродкі без выключэння рэальна зрабіць сваімі рукамі, нават дэкаратыўную касметыку. Можаце прывесці прыклад?

— З костачкі авакада, напрыклад, можна зрабіць пудру, якая пры судакрананні з кіслародам набывае адценне цялесна-бэжавага колеру і вельмі добра маціруе скуру. Для гэтага яе трэба тонка нарэзаць і дробна змалоць у кавамолцы. Сакрэт такой пудры ў вельмі дробным прасейванні. Калі ў вас няма прыдатнага сіта, можна прасеяць пудру праз капронавыя калготкі 40 дэн.

— Большасць дзіцячых прысыпак, якія сёння прадаюцца ў масмаркеце, маюць не вельмі добры склад. Падкажыце, як зрабіць прысыпку для дзяцей сваімі рукамі?

— Так, на жаль, у аснове крамных прысыпак ідзе тальк плюс розныя дадаткі, якія лепш не выкарыстоўваць для дзіцячай скуры. Таму раю пайсці ў гіпермаркет і набыць кукурузны альбо рысавы крухмал (ці рысавую муку) і дадаць туды перамолатыя травы. Для дзіцячай скуры вельмі добра падыходзяць кветкі ясноткі белай (глухая крапіва), яна шмат дзе расце як пустазелле, цвіце ў маі — пачатку чэрвеня. Мы збіраем беленькія кветачкі, высушваем і здрабняем на кавамолцы. Прасейваем праз дробнае сіта і дадаём да кукурузнага крухмалу ў суадносінах 4:1 (чатыры часткі крухмалу і адна частка расліны). У нас атрымліваецца водарная сыпучая сумесь, якой смела можна карыстацца. Яшчэ адна з найлепшых траў для дзіцячай прысыпкі — лікаподзій (споры), яго можна знайсці ў зялёных аптэках.

— З прыходам цеплыні пачынаецца сезон дзікаросаў. Ці можна іх прымяняць для догляду скуры, якім чынам?

— Сілкаваць скуру трэба не толькі вонкава, але і ўнутрана. Магу параіць вам ранняй вясной звярнуць увагу на снітку, якая расце літаральна пад нагамі. Мне вельмі падабаецца кітайская прымаўка — «Лекі ў тысячу юаней растуць каля самага плятня». Гэта якраз у тэму хларафілу, які каштуе не вельмі танна. А мы можам выйсці з дому, зусім бясплатна нарваць сніткі і сваімі рукамі зрабіць модны і карысны напой. Для гэтага бяром пучок сніткі, шклянку вады, здрабняем пры дапамозе блэндара. Сумесь трэба адфільтраваць — працадзіць праз два слаі марлі. У выніку ў вас павінна атрымацца вельмі прыгожая, ярка ізумруднага колеру, вадкасць. Гэта і ёсць хларафіл, альтэрнатыва пакупных хларафілаў. А калі дадаць у яго свежавыціснуты сок лімона (апельсіна ці грэйпфрута), то такі напой будзе не проста карысным, але і вельмі смачным. Такі сок можна даваць дзецям. Таксама сок сніткі можна замарозіць у кубікі лёду і зімой праціраць імі раніцай твар. Толькі майце на ўвазе, што калі ў вас ёсць схільнасць да парушэння цэласнасці сасудаў на скуры, то лёд супрацьпаказаны.

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.
Фота прадстаўлены Вольгай БУКАТ.

КАЛЯНДАР СТРЫЖАК НА КРАСАВІК

2 красавіка, аўторак. Сёння любыя мадэльныя стрыжкі атрымаюцца цудоўна, таму смела ідзіце да майстра. Зрабіце, напрыклад, лёгкае таніраванне з выкарыстаннем далікатных адценняў.

3 красавіка, серада. Ідэальны момант для тых, хто жадае змяніць жыццё. Для тых, у каго ўсё стабільна, астролагі рэкамендуюць не парушаць вобраз пры дапамозе нажніц.

4 красавіка, чацвер. Выдатны дзень для моднай прычоскі і новых прыемных уражанняў. Прыгожая стрыжка захавае сваю форму надоўга, таму што Месяц убывае.

5 красавіка, пятніца. У гэты дзень лепш устрымацца ад стрыжкі, бо вынік можа быць непрадказальны. Валасы могуць стаць больш тонкімі і непаслухмянымі. Таксама варта памятаць, што Месяц, які ўбывае, запавольвае рост валасоў.

6 красавіка, субота. Час для адпачынку, дайце валасам прыродную свабоду. Пры сухасці і ломкасці скарыстайцеся ўмацавальнымі маскамі.

7 красавіка, нядзеля. Не час для змены вобраза і прычоскі. Стрыжку лепш замяніць на працэдуры па доглядзе, можна зрабіць лёгкае таніраванне, афарбоўванне натуральнай фарбай.

8 красавіка, панядзелак. Небяспечны перыяд для стрыжкі валасоў — яны могуць пачаць выпадаць і стаць ломкімі.

9 красавіка, аўторак. Выдатны час для наведвання цырульніка. Вас чакае ідэальная стрыжка, а колер валасоў прыемна здзівіць.

10 красавіка, серада. Валасы на Месяцы, які расце, адрастаюць хутчэй. Дзень добры для тых, хто хоча крыху падстрыгчы валасы, каб абнавіць форму.

11 красавіка, чацвер. Заклікаем прыроду дадаць абаяння і прывабнасці, стрыжэмся, робім хоць што-небудзь. Падстрыгаючыся ў гэты дзень, атрымаеце шанц памірыцца з усімі ворагамі.

12 красавіка, пятніца. Стрыжка ў гэты дзень прынясе шчасце і палепшыць выгляд.

13 красавіка, субота. Стрыжка ці афарбоўванне пагоршаць настрой.

14 красавіка, нядзеля. Стрыжка і афарбоўка валасоў непажаданыя — могуць негатыўна паўплываць на вашу самаацэнку, прывабнасць і настрой.

15 красавіка, панядзелак. Не самы зручны час для змены прычоскі і стрыжкі. Стрыжка не зменіць структуру валасоў, але настрой можа быць сапсаваны.

16 красавіка, аўторак. Уплыў Месяца на валасы вельмі пазітыўны: яны становяцца мацнейшымі, гусцейшымі, выглядаюць здаровымі і не сякуцца.

17 красавіка, серада. Сёння ідэальны дзень для творчых маніпуляцый з валасамі. Накіроўвайцеся ў салон з упэўненасцю!

18 красавіка, чацвер. Незвычайна спрыяльны дзень для паходу да цырульніка. Стрыжка будзе ўдалай, а атрыманы ўплыў палепшыць зносіны з навакольнымі і начальствам.

19 красавіка, пятніца. Добры дзень для стрыжкі.

20 красавіка, субота. Смела адпраўляйцеся ў салон. Афарбоўка натуральнымі фарбавальнікамі прыцягне ў ваша жыццё энергію грошай і сацыяльнай паспяховасці.

21 красавіка, нядзеля. Добры дзень для наведвання цырульніка. Асабліва ўдалым дзень будзе для тых, хто імкнецца да натуральнасці і жаноцкасці прычоскі.

22 красавіка, панядзелак. Выдатна падыходзяць пышныя стрыжкі сярэдняй даўжыні, якія ўзнімуць агульны тонус і разаўюць у вас творчыя здольнасці.

23 красавіка, аўторак. Лепш адкласці візіт да цырульніка, пасля стрыжкі валасы могуць стаць непаслухмянымі, будуць дрэнна ўкладвацца і доўга адрастаць.

24 красавіка, серада. Поўня — не лепшы дзень для паходу ў салон. Стрыжка можа негатыўна адбіцца на вашым здароўі і ўзаемаадносінах з роднымі і блізкімі.

25 красавіка, чацвер. Месяц уступіў у фазу ўбывання. Стрыжка будзе садзейнічаць павышэнню аптымізму і настрою, аднак пра хуткі рост валасоў можна забыцца.

26 красавіка, пятніца. Не варта кардынальна мяняць колер валасоў. Можна злёгку абстрыгчы кончыкі, асвяжыць тон, надаўшы яму насычанасці.

27 красавіка, субота. Асцярожна са стрыжкай у гэты небяспечны перыяд, паколькі існуе рызыка выпадзення і ломкасці валасоў.

28 красавіка, нядзеля. Падстрыгчыся можна, але новая прычоска можа мець недахопы. На структуры валасоў стрыжка адмоўна не адаб'ецца, але настрой можа быць сапсаваны.

29 красавіка, панядзелак. У гэты перыяд можна падраўняць кончыкі, афарбаваць валасы ў натуральныя адценні. Не раім кардынальна мяняць імідж, гэта можа прыцягнуць непатрэбныя праблемы.

30 красавіка, аўторак. Сёння можна эксперыментаваць, кардынальна мяняць даўжыню і колер валасоў. Стрыжка зробіць валасы паслухмянымі і надасць жыццёвай энергіі.

2 КРАСАВІКА Даты Падзеі Людзі

Дзень яднання народаў Беларусі і Расіі — свята, якое сімвалізуе агульнасць гістарычных лёсаў, шматвяковую моцную дружбу і духоўнае брацтва беларусаў і расіян.

У краіне

1832 год — нарадзіўся Павел Восіпавіч Бабароўскі, гісторык, этнограф, юрыст, ваенны дзеяч, генерал ад інфантэрыі. Паходзіў са шляхецкага роду Гродзенскай губерні. Бабароўскі быў членам-супрацоўнікам Рускага геаграфічнага таварыства. Кіраваў зборам географа-статыстычных і тапаграфічных матэрыялаў па Гродзенскай губерні. Ён з'яўляецца аўтарам шэрагу прац па гісторыі палкоў, ваеннага права, ваеннай статыстыкі і гісторыі царквы і інш.

1884 год — нарадзіўся Васіль Васільевіч Фамін, удзельнік барацьбы за савецкую ўладу ў Беларусі, дзяржаўны дзеяч. Удзельнік Рэвалюцыі 1905—1907 гадоў у Маскве і Астрахані. Член РСДРП з 1910 года. Падвяргаўся арыштам і ссылцы. У Першую сусветную вайну мабілізаваны ў армію. Пасля Лютаўскай рэвалюцыі 1917 года — член Мінскага савета, франтавога камітэта Заходняга фронту, Мінскага і Паўночна-Заходняга абласнога камітэтаў РСДРП(б), рэдактар газеты «Звязда». Дэлегат 2-га Усерасійскага з'езда Саветаў, член ЎЦВК, працаваў у Петраградскім ВРК. З 1918 па 1920 год — член калегіі і начальнік аддзела ВЧК, камісар цэнтральнага ўпраўлення ваенных паведамленняў, Галоўнага ўпраўлення шляхоў зносін. З 1921 года — намеснік наркама шляхоў зносін, старшыня цэнтральнага кіравання рачных параходстваў, член Прэзідыума УСНГ.

1894 год — нарадзіўся Іларыён Ісаевіч Халецкі, партыйны і дзяржаўны дзеяч, першы камісар аховы здароўя ССРБ, народны камісар аховы здароўя ЛітБел ССР (1919), удзельнік Вялікай Айчыннай вайны.

У свеце

1151 год — нарадзіўся Ігар Святаславіч, князь Ноўгарад-Северскі (1180—1198), князь Чарнігаўскі (з 1198), герой «Слова пра паход Ігаравы».

1794 год — у выкананне распараджэння французскага Канвента аб фарміраванні воінскай часці паветраных шароў створана першая ў свеце авіякампанія Aerostiers. Праз два месяцы паветраны шар з назіральнікам быў упершыню выкарыстаны ў разведвальных мэтах. Данясенні паветраных назіральнікаў адыгралі значную ролю падчас шматлікіх паспяховых бітваў і аблог французскай арміі.

1801 год — У Санкт-Пецярбургу заснаваны Пуцілаўскі завод (ад пачатку — чыгуналіцейны, цяпер — Кіраўскі) — адно з найстарэйшых прадпрыемстваў Расіі. У 1868 годзе інжынер М. Пуцілаў купіў маленькае на той момант прадпрыемства і арганізаваў на ім вытворчасць рэек. Завод пачаў называцца Пуцілаўскім. У канцы XIX стагоддзя завод ператварыўся ў буйное металургічнае і машынабудаўнічае прадпрыемства Расіі з чатырма відамі вытворчасці: металургія, вагона- і паравозабудаванне, артылерыя і суднабудаванне.

1982 год — пачатак англа-аргенцінскага ўзброенага канфлікту з-за Фальклендскіх (Мальвінскіх) астравоў. Доўжыўся па 14 чэрвеня.

Так гаварыў...

РЭНЕ ДЭКАРТ:

«Мала мець добры розум, галоўнае — добра ім карыстацца».

СЁННЯ

Сонца

	Усход	Захад	Даўжыня дня
Мінск	6.39	19.48	13.09
Віцебск	6.27	19.39	13.12
Магілёў	6.29	19.38	13.09
Гомель	6.27	19.33	13.06
Гродна	6.55	20.03	13.08
Брэст	6.57	20.02	13.05

Месяц

Апошняя квадра ў 6.14.
Месяц у сузор'і Казярога.

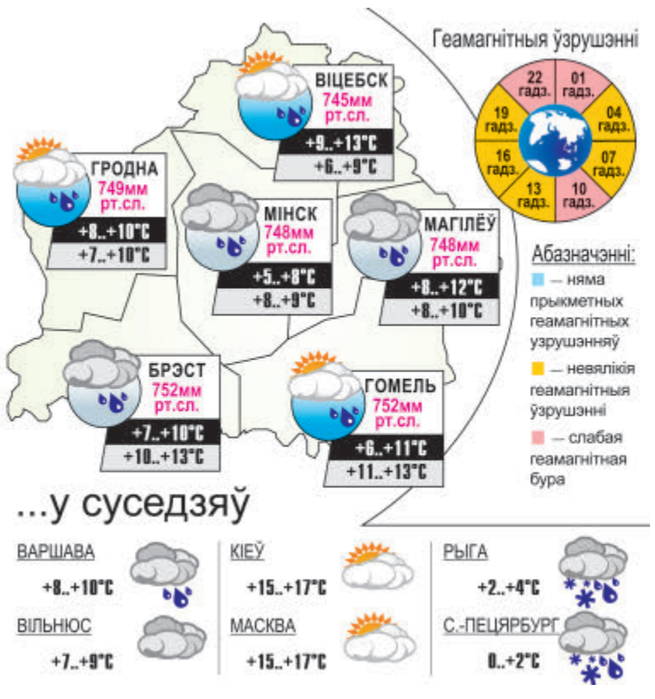
Імяніны

Пр. *Аляксандры, Клаўдзіі, Матроны, Праскоўі, Ульяны, Фядоссі, Віктара, Івана, Мікіты, Севасцьяна, Сяргея.*

К. *Мальвіны, Марыі, Уладзіслава, Францішка.*

Фота Віктара ІВАНЧЫКАВА.

ЗАЎТРА



УСМІХНЕМСЯ

— Хворы, штосьці мне ваш кашаль не падабаецца!

— Выбачайце, доктар іншага ў мяне няма.

Назаўтра:

— Ну вось! Кашаль стаў значна лепшы!

— Што ж вы хацелі — цэлую ноч трэніраваўся!

Жанчына прыходзіць да варажбіткі:

— Памятаеце, я была ў вас пяць гадоў таму? Вы яшчэ наваражылі мне багатага мужа і пяцярых дзяцей.

— Памятаю...

— Я хачу даведацца: а муж у мяне калі будзе?

ЗВЯЗДА БЕЛАРУСКАЯ ГАЗЕТА

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Рэспублікі Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Палата прадстаўнікоў Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь

РЭГІСТРАЦЫЙНАЕ ПАСВЕДЧАННЕ НУМАР 2 АД 17 ЛЮТАГА 2009 ГОДА, ВЫДАДЗЕНАЕ МІНІСТЭРСТВАМ ІНФАРМАЦЫІ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ.

Дырэктар — галоўны рэдактар КАРЛЮКЕВІЧ Аляксандр Мікалаевіч.

Выдавец — Рэдакцыйна-выдавецкая ўстанова «Выдавецкі дом «Звязда».

АДРАС: 220013, г. Мінск, вул. Б. Хмяльніцкага, 10а.

ТЭЛЕФОНЫ Ў МІНСКУ: прыёмнай – 311 17 13 (тэл./факс); аддзелаў: пісьмаў — 311 17 44, маркетынгу — 263 66 73, бухгалтэрыі — 311 17 16.

www.zviazda.by
e-mail: info@zviazda.by
для зваротаў: zvarot@zviazda.by

ПРЫЁМ РЭКЛАМЫ тэл./факс: 311 17 27, e-mail: reklama@zviazda.by

Аўтары апублікаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за падбор і дакладнасць фактаў. Іх меркаванні не заўсёды супадаюць з меркаваннем рэдакцыі. Рэдакцыя па сваім меркаванні адбірае і публікуе адрасаваныя ёй пісьмы. Перадрук матэрыялаў, апублікаваных у «Звяздзе», толькі з дазволу рэдакцыі.

Матэрыялы, пазначаныя гэтым значкам, носяць рэкламны характар. Адказнасць за змест рэкламы нясуць рэкламадаўцы.

Газета аддрукавана ў Рэспубліканскім унітарным прадпрыемстве «Выдавецтва «Беларускі Дом друку». ЛП № 38200000007667 ад 30.04.2004.

220013, Мінск, прасп. Незалежнасці, 79/1. Выходзіць 5 разоў на тыдзень. Тыраж 11.675. Індэкс 63850. Зак. № 885.

М 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Нумар падпісаны ў 19.30 1 красавіка 2024 года.